

### 7.1.5 Peulvruchten (erwten, bonen)

Peulvruchten (📖 erwten, bonen) zijn eiwitrijke vruchten (zaden) die exclusief tot de vlinderbloemenfamilie (Fabaceae) horen. Ze zijn 4 x heel interessant: ze bevatten veel eiwitten, zijn makkelijk te drogen en zo lang te bewaren binden zelf stikstof uit de lucht in de grond en het stro is prima veevoer.


In archeologische sites rond Çayönü werden erwten van rond 8.500 à 8.000 BC gedateerd. In Zwitserland zijn erwtenzaadjes gevonden die meer dan 5.000 jaar oud zijn.

De (voeder)erwten/veldbonen kunnen prima samen met graan verbouwd worden. Ze doen aan stikstofbinding en hebben een hoog ruw eiwitgehalte. De wintergranen geven steun en onderdrukken het onkruid bij het jong gewas. De opbrengst van een mengteelt is doorgaans hoger dan van de afzonderlijk gewassen.

Zaaigoed wordt nogal eens door vogels weggepikt. Voorkiemen helpt, het maakt de zaden bitter. Het zaad een nacht laten weken versnelt de kieming. Voorkweken en uitplanten kan ook. Diep zaaien kan de schade verminderen. Strooi snoeiafval en takjes over de zaaigeul. Of gebruik vogelnetten.

Zodra het eerste echte bladpaar gevormd is kan de plant aangeaard worden.

Hoge planten klimmen langs rijsmateriaal omhoog. Het gewas is dan windgevoelig. Maak dubbele rijen die elkaar boven raken en steunen.

 **Klimplanten** 📖 hebben ondersteuning nodig om omhoog te groeien, de eigen stengels kunnen de plant niet dragen. De wingerd en klimop worden (*zelf*)*hechters* 📖 of *enters* genoemd. Ze gebruiken zuignapjes of luchtwortels die sporen achterlaten op de steun (bv. gevel) als ze verwijderd worden.

Een *slingerplant* 📖 groeit in spiraalvorm rond een steun. Ze zijn soortspecifiek links- of rechtswindend. Naast sierstruiken als blauwereggen of kamperfoelie kennen we in de tuin ook staakbonen.

*Rankers* 📖 zijn vb. wijnrank en bosrank, maar ook komkommer, augurk en rijserwten.

Jonge peulvruchten zijn smakelijker en zoeter. Geschikte soorten worden dan in de peul gegeten. Als ze ouder en taaier worden kan je ze nog laten hangen om droog te oogsten. Onrijpe peulen hebben een vlezige vruchtwand. Bij rijping wordt die dun en vliezig. Als je de vrucht met peul eet moet je bij oude variëteiten het topje, het staartje en de 'draad' (de vezelige verbinding tussen de twee peulhelften) er af te halen.

Wil je ze gedroogd bewaren, oogst dan pas als de onderste peulen geel zijn en de korrels hard. Je kan ze ook bundelen en (omgekeerd) ophangen om te drogen, of om later de zaden er uit te halen of te dorsen 📖.

Je kan de peulen (al dan niet met loof) in een kussensloop doen en die flink afranselen (tegen de muur, er op trappen, met een deegroller...) om de zaden er uit te dorsen. Hak of knip het loof juist boven de grond af als veevoer, stalstrooisel, mulch of compostmateriaal. De wortels blijven in de grond zitten, waardoor de stikstof beschikbaar blijft voor de volgende teelt.

Gedroogde zaden kan je voor gebruik best een dag laten weken.

## Erwt of boon?



Peulvruchten met een niervorm zijn bonen 📖, en ronde zaden (meestal groen) noemen we 'erwt'.

Erwten hebben ranken waarmee ze zich vastgrijpen en slingeren (als augurk, druif). Hoge bonen winden hun stengel spiraalsgewijs rond een staak omhoog. De kiemblaadjes van erwten ontvouwen zich onder de grond, de zaadlobben van bonen erboven.



De Romeinen noemden de Germaanse erwten 'ervum', een verbastering van het Arabische 'arvo' (dop). De correcte uitspraak van erwt is [ert]. De w stamt van het oorspronkelijke woord erwete en arweete. Ze wordt niet (meer) uitgesproken. Het eerste deel is een woord \*arwa- dat verwant is met het Latijnse ervum, peulvrucht. Gregor Mendel gebruikte vaak erwten voor zijn genetische onderzoeken.

*♪ Als ik seks heb fantaseer ik altijd dat ik iemand anders ben. Richard Lewis*

## **Erwten**

De erwt (📖 *Pisum sativum*) is rijk aan plantaardige eiwitten, koolhydraten, ijzer, vitaminen en voedingsvezels. Ze worden in de vegetarische keuken gebruikt als vleesvervangers.

Ze worden onrijp geoogst als de suikers nog niet zijn omgezet in zetmeel. Daardoor hebben ze dan een zoetere smaak.

In het Verre Oosten wordt de erwt geroosterd en gezouten als snack gegeten. In Engeland wordt de landbouwerwt in een traditioneel puddinggerecht gebruikt.

Erwten kiemen al bij 1°C en ontwikkelen zich verder vanaf 5°C.



Er zijn veel varianten, als kreukerwt, blauwschokker, grauwe erwt of kapucijnerwt, ronde groene erwt, (landbouwerwt), gele erwt, schokkers, rozijnerwt en suikererwt (sugar snaps).

De **doperwt** (📖 *Pisum sativum convar. medullare* of *convar. glaucospermum*) kent kreukzadige of gerimpelde, en gladde soorten. Bij doperwten heeft de peul of 📖 slui

aan de binnenkant een perkamentachtig vlies. Jonge erwtjes worden daarom uit de peul of dop 📖 gehaald of gedopt.

**Sluimerwten** (📖 *Pisum sativum* convar. *axiphium* var. *macrocarpum*) hebben niet die taaie laag aan de binnenzijde van de peul. De jonge peul eet je helemaal met de nog onvolgroeide erwtjes erin. De peulwand zit strak rond de zaden gespannen, je ziet de zaden in de gegolfde peul zitten. Bij een (te) late oogst, worden de dikkere erwten als doperwt gebruikt.

**Suikererwten** (📖 *Pisum sativum* convar. *axiphium* var. *saccharatum*) hebben dikwandige, sappige sluisen met grote, zoete erwten in. Ze zijn in hun geheel als sluiserwten te eten.

**Spliterwten** 📖 zijn groene, droge erwten, die van de zaadhuid ontdaan werden, waardoor de zaadhelften uiteen vallen. Ze worden vooraf geweekt en meestal in erwtensoep verwerkt.

Hoge rassen zijn arbeidsintensiever maar je kan er meer erwten mee winnen op een kleine oppervlakte. Hoge erwten (langstro- of stokerwten) hebben klimmateriaal als steun nodig. Sommige rassen kunnen 2 m hoog worden. Gebruik gaas of rijshout (takken). Lage (stam- of rijserwten) blijven kleiner dan 120 cm, en struikerwten zijn korter dan 60 cm.

**Wintererwten** 📖 zijn doperwten die zeer goed tegen kou kunnen. Je kan dus vroeg in het voorjaar zaaien, maar ook nog in de herfst. In een beschermende koude bak kan je de hele winter verse scheuten blijven plukken. Die zijn net als de bloemen eetbaar. (De erwtjes uiteraard ook.)

**Kapucijners** (📖 velderwt, schokkererwt, vale erwt of grauwe erwt) zijn klimplanten met purperen bloemen, de peulen zijn blauw/paars. Ze hebben een gekromde peul met 1 tot 10 zaden.

De **kikkererwt**, kekererwt, keker of garbanzo (📖 *Cicer arietinum*) heeft twee tot drie erwten in de ongeveer 3 cm lange peul. Ze zijn subtropisch en hebben meer dan 400 mm jaarlijkse regen nodig. Ze kunnen in een gematigde zone groeien, maar de opbrengst is laag. Gekende producten van kikkererwten zijn hummus 📖 en falafel 📖. Geroosterd kunnen ze ook als snack gegeten worden.

Kikkererwten hebben een milder klimaat nodig. In 2023 hebben landbouwers uit Zwalm, Hansbeke en net over de Nederlandse grens door de warme zomer succesvol kunnen oogsten. Dit proefproject van de Arteveldehogeschool leverde de eerste Belgische hummus (2.000 potjes) en falafel (3.000 bakjes) op.

Keker komt van het Latijnse cicer. Romeinse redenaar Cicero heette 'erwtje' omdat één van zijn voorouders naar verluidt een wrat in de vorm van een kikkererwtje op zijn neus had. Door verkorting van de klinker is keker als kikker gaan klinken.



**Hu(m)mus** 📖 is een puree op basis van kikkererwten, sesamzaadsaus en enkele andere ingrediënten (citroen, olie, knoflook, zout...)


De **linze** (📖 *Lens culinaris*) heeft veel warmte nodig en is hier enkel onder glas (of tunnel) te verbouwen. De zaden kunnen verscheidene kleuren en groottes hebben. In de bijbel is te lezen hoe Ezaü zijn eerstgeboorterecht verkocht aan zijn broer Jacob voor een bord linzensoep. Tegenwoordig zijn ze goedkoper.

♪ *Sekslijn: er zijn nog acht smachtenden voor u. Fons Jansen*

Verwondering is het  
verlangen naar  
kennis.  
Thomas van Aquino

## Bonen

Bonen ( Phaseolus vulgaris) zijn er in meer dan 4.000 soorten en vele kleuren: paars, bruin, groen, geel, wit, gevlekt, azukibonen, limabonen, mungbonen, flageolets en kievitsbonen. Zwarte en rode (kidney)bonen kennen we vooral van de Chili con carne. Bonen werden pas na 1550 uit Peru en het zuiden van de VS meegebracht. Het kweken van bonen begint na de ijsheiligen (half mei), want ze verdragen geen kou. Biologisch gezien zijn pinda's ( Arachis hypogaea) geen noten, maar ook bonen.

De **tuinboon of labboon** ( Vicia faba) is zeer geliefd bij bladluizen. Ze heeft smalle bladeren, een stevige stengel en stevige staande peulen. (Struikbonen hebben brede bladeren en hangende vruchten.) Je kan de jonge toppen als groente koken, de eerste boontjes als sperziebonen gebruiken, de grotere doppen en de oudere bakken en zouten als borrelhapje.


**Lage bonen** worden 40-50 cm hoog en worden ook struik- of stambonen genoemd.


**Hoge bonen** winden hun lange stengel 2 of 3 m hoog rond een steun. Voor stok- of staakbonen ligt de opbrengst per m<sup>2</sup> hoger.

Je kan draadnet gebruiken, bamboe, een staak (met een fietswiel op en touwen,...) Als de constructie te laag is, vormen de planten bovenin een kluwen waarin schimmels gedijen. Op houten bonenstaken kunnen schimmelsporen (en mijten) achterblijven die een gevaar vormen voor de teelt van het volgend jaar. Je kan ze afbranden door de staken door een vlam te halen.


Zaai aan de binnenkant van elke staak in een halfcirkelvormige gleuf op een tiental cm van de staak om de 4 cm, samen 3 à 6 zaden.


Van 'droge bonen' wordt het droge zaad geoogst.

**Snijbonen** ( Phaseolus vulgaris) hebben grote vlezige peulen. De hele peul met het onrijpe zaad erin wordt gebroken, gesnipperd of gesneden gegeten.

Met 'boontjes' worden meestal sperziebonen of **prinsessenbonen** ( Phaseolus vulgaris) bedoeld.

**Boterbonen** ( Phaseolus vulgaris) zijn prinsessenbonen met gele sluiemen.

**Spekbonen** ( Phaseolus vulgaris) zijn grove stokprinsessen, die gegeten worden als snijbonen. Ze zijn zoeter, erg groot, rond en vlezig en brengen meer op dan prinsessenbonen. Ze zijn ook als droogboon te gebruiken.

**Pronkbonen** ( Phaseolus coccineus) kregen vele verschillende namen. Ze hebben een wortelstok, wat vrij uniek is voor een boon. Ze danken hun naam aan hun mooie bloemen. Een gekende variëteit zijn boerentenen (grootzadig). Ze zijn veel sterker en beter bestand tegen guur weer. Pronkbonen zijn meerderjarig: je kan ze voorzichtig

uitgraven en vorstvrij opslaan om ze laat in het voorjaar terug buiten te zetten. Zo kan je vroeger oogsten. (De verdikte wortels zouden ook eetbaar zijn.)

**Soja** (📖 Glycine max) is een vet- en eiwitrijke boon waarvan vaak genetisch gemanipuleerde soorten worden geteeld.

**Kousenbanden** ( Vigna unguiculata en aspergeboon: Vigna sesquipedalis) zijn hier alleen onder glas te telen. Ze kunnen tot 80 cm lang worden.

Een **Heilig boontje** (📖) is iemand die zich braaf voordoet, maar ook een zelfbestuivende struikboon. Ze dankt haar naam aan de paarse tekening rond de navel (de plaats waar de boon met een kort steeltje aan de binnenkant van de peul vastzit). De typische tekening op de boon wordt bepaald door de genen. Afhankelijk van wat mensen in deze Rorschachtest zagen noemden ze die Soldatenboontje, Monstransboon of Heilig boontje.

**Flatulentie of winderigheid** (📖) kan veroorzaakt worden door oligosachariden die de goede werking van de dikke darm bevorderen. De werking verminderen kan.

Week de bonen lang, ververs het weekwater enkele keren.

Koop gedroogde bonen uit de recente oogst, geen oude.

Kook de bonen vooraf in ongezouten water en giet het kookwater weg.

Je kan boontjes ook bewaren door inzuren met melkzuurgisting, zoals zuurkool.

*Een rare snijboon is een onberekenbare, wonderlijke figuur die vreemde en onverwachte dingen zegt en doet.*

*Een blauwe boon is ook een benaming voor een kogel, waarschijnlijk vanwege de blauwige glans van het lood.*

*Iemand die voor spek en bonen meedoet wordt niet meegeteld, is overtollig.*

♪ *Een tuin kan ook romantisch zijn. Je kan er iemand het hof maken, of om de tuin leiden.*